



令和元年5月 献立予定表(A幼稚園・小学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをととえる		おもにエネルギーになる			
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう こ ごかな かいそう	(3群) りよくおうしょくや さい	(4群) そのたのやさい きのこくだもの	(5群) こくるい いもるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
7日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			445 1.3 679 1.9
	牛乳		牛乳						
	ブレンオムレツ	けいらん				さとう でんぷん	あぶら	しょくえん す	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	カレールー ソース こ しょう	
フルーツポンチ				みかん おうとう パ インアップル レモン りんご	こなあめ さとう				
8日 (水)	<しんげんごうおいわいこんだて> むぎごはん あじのり	かつおぶし	のり こんぶ			こめ むぎ さとう		しょくえん みりん	413 1.7 602 2.2
	牛乳		牛乳						
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		さけ みりん	
	おかかあえ	かつおぶし あじぶ し	かたくちいわし	にんじん こまつな	もやし	さとう		しょうゆ す しょくえん	
	おいわいすましじる	とりにく なんと とうふ かつおぶし		にんじん ほうれん そう	たまねぎ ねぎ し いたけ		あぶら	しょくえん しょうゆ さけ	
★おいわいデザート	けいらん			いちご	みずあめ さとう	あぶら			
9日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			456 1.5 669 2.2
	牛乳		牛乳						
	わふうハンバーグ	ぶたにく			だいこん たまねぎ	さとう じゃがいも	あぶら とんし	しょうゆ みりん さけ ケチャップ しょくえん ワイン	
	ひじきとだいずのもの	だいず とりにく さつまあげ かつお ぶし	ひじき	にんじん いんげん	しいたけ こんにゃ く	さんおんとう	あぶら	しょうゆ みりん	
とんじる	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	あぶら			
10日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			401 1.0 626 1.6
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうぎ(よう1こ しょう2こ しょう3こ)	とりにく ぶたにく	にゅう	にら	キャベツ にんにく	こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら とんし	しょくえん しょうゆ こしょう	
	のりずあえ	まぐろ	のり	こまつな にんじん	もやし		あぶら	す しょうゆ しょくえ ん	
	ワントンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが	ワントン	あぶら ごまあぶ ら	しょうゆ しょくえん がらスープ こしょう	
★オレンジ				オレンジ					
13日 (月)	むぎごはん					こめ むぎ			391 1.3 615 2.2
	牛乳		牛乳						
	ショウロンボウ(よう・しょう1~4 ねん1こ しょう5ねん~しょく2 こ)	ぶたにく ゼラチン			キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ みずあめ	ごまあぶ ら とん し	しょくえん しょうゆ	
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ	さとう	あぶら	さけ ちゅうかだし トウバ ンジャン テンメンジャン	
わかめスープ	とうふ なんと	わかめ	にんじん こまつな	えのき しいたけ たまねぎ		ごまあぶ ら ごま	ちゅうかスープ さけ しょ くえん こしょう しょうゆ		
14日 (火)	むぎごはん					こめ むぎ			459 1.4 694 2.1
	牛乳		牛乳						
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	
	はるさめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶ ら	す しょうゆ	
かきたまじる	けいらん とりにく とうふ かつおぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ	でんぷん		しょくえん しょうゆ		
15日 (水)	むぎごはん					こめ むぎ			416 1.4 606 1.9
	牛乳		牛乳						
	ほうれんそうのたまごやき	けいらん かつおぶ し	こんぶ	ほうれんそう		さとう でんぷん	あぶら	す しょうゆ しょくえ ん	
	ごもくきんぴら	さつまあげ だいず かつおぶし		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あ ぶ ら	しょうゆ みりん	
くろめうどんじる	とりにく なんと あぶらあげ かつお ぶし	かたくちいわし	にんじん こまつな	こんにゃく だいこ ん ねぎ	くろめうどん	あぶら	みりん しょくえん しょうゆ さけ		
16日 (木)	むぎごはん					こめ むぎ			436 1.8 634 2.2
	牛乳		牛乳						
	しろみざかなフリッター(よう・しょ う1~4ねん1こ しょう5ねん~しょ く2こ)	たら	おきあみ あお さ			こむぎこ でんぷん こめこ さとう	あぶら	しょくえん	
	ブロッコリーとツナのサラダ サウザンアイランドドレッシング	まぐろ けいらん		ブロッコリー あか ポーマン	とうもろこし		あぶら	しょくえん サウザンア イランドドレッシング	
ハヤシシチュー	ぶたにく ひよこま め		にんじん トマト	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく	じゃがいも	あぶら	ハヤシフレーク しょく えん こしょう		
17日 (金)	むぎごはん					こめ むぎ			401 1.3 602 1.9
	牛乳		牛乳						
	かつおのこうみあげ(よう・しょう1 ~4ねん1こ しょう5ねん~しょく2 こ)	かつお			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	みりん しょうゆ	
	たけのこのそぼろに	ぶたにく さつまあ げ かつおぶし		にんじん いんげん	たけのこ たまねぎ	さんおんとう でん ぷん	あぶら	しょうゆ さけ	
	しんたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ かつおぶし	わかめ かたく ちいわし	にんじん	たまねぎ だいこん				
★あおうめゼリー				うめ	グラニューとう				

日 (曜日)	こんだてめい 	おもなざいりょう						ちょうみりょうほか	まいにちか えんじ けいり エネルギー (kcal) しょうめんそ うりょう (g)
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをとえる		おもにエネルギーになる			
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう こ ざかな かいそう	(3群) りよくおうしよくや さい	(4群) そのたのやさい きのこくだもの	(5群) こくるい もるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
20日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		408 2.0 609 2.6
	牛乳		牛乳						
	ほっけぶんかぼし	ほっけ						しょうゆ	
	ポテトサラダ たまごなしパックマヨネーズ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろ こし		じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	
21日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		495 2.0 676 2.4
	牛乳		牛乳						
	はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ		はるさめ こむぎこ さとう	あぶら と しょうゆ しょうゆ こしょう	
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが		でんぶん さとう	あぶら さけ しょうゆ オイス ターソース	
22日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		444 1.4 642 2.2
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのくわやき	ぶたにく			ねぎ にんにく		さとう	あぶら さけ みりん しょうゆ	
	ごぼうサラダ バンバンジードレッシング				ごぼう きゅうり とうもろこし		さとう	ごま しょうゆ す バンバン ジードレッシング	
23日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		634 2.5
	牛乳		牛乳						
	チキンのバジルやき	とりにく		バジル	たまねぎ にんにく			しょうゆ ワイン	
	アスパラサラダ コーンドレッシング	まぐろ		にんじん	アスパラ キャベツ			あぶら コーンクリーミードレ ッシング	
24日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		409 1.8 605 2.8
	牛乳		牛乳						
	さけのおやき	さけ						しょうゆ	
	かみかみやさいのこんぶあえ	かまぼこ かつおぶ し	ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん	きゅうり きりぼし だいこん もやし		みずあめ さとう	ごま あ ぶら しょうゆ しょうゆ	
27日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ		506 1.7 717 2.2
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくとだいずのあまみそあえ	ぶたにく だいず みそ			しょうが		さんおんとう でん ぶん	ごま あ ぶら さけ しょうゆ みりん	
	しょうがあえ	ハム かつおぶし		にんじん	もやし きゅうり しょうが			しょうゆ	
28日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ		411 1.3 643 2.1
	牛乳		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ			しょうが		みずあめ さとう でんぶん	しょうゆ す	
	やさいのごまあえ			ほうれんそう にん じん	キャベツ もやし		さとう	ごま しょうゆ	
29日 (水)	むぎごはん						こめ むぎ		487 1.4 683 1.8
	牛乳		牛乳						
	いかのかりんあげ	いか			しょうが		でんぶん さとう	あぶら しょうゆ みりん さけ	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり			ごまあぶら しょうゆ す みりん	
30日 (木)	むぎごはん						こめ むぎ		488 1.9 693 3.0
	牛乳		牛乳						
	チキンバーベキューソースやき	とりにく			にんにく		さとう	しょうゆ しょうゆ こしょう ケチャップ	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー あか ピーマン	カリフラワー			あぶら しょうゆ イタリアン ドレッシング	
31日 (金)	むぎごはん						こめ むぎ		492 1.8 673 2.4
	牛乳		牛乳						
	カレーピラフ	とりにく	かんてん	グリーンピース あか ピーマン	たまねぎ とうもろ こし		こめ むぎ さとう	あぶら しょうゆ カレーこ しょう	
	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ		こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら しょうゆ しょうゆ こしょう	
31日 (金)	シーザーサラダ シーザードレッシング	けいらん	にゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		クルトン	シーザードレッシング	492 1.8 673 2.4
	アルファベットスープ	とりにく		にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ		マカロニ	あぶら コンソメ しょうゆ こしょう	

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)
 ※こんだて予定表には、おもなざいりょうをのせています。アレルギーとうのしょうさいがひつようなかたは学校にれんらくしてください。
 ※きゅうしよくひは期限内におさめましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ キャベツ きゅうり 白菜 にんにく にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう ズッキーニ

